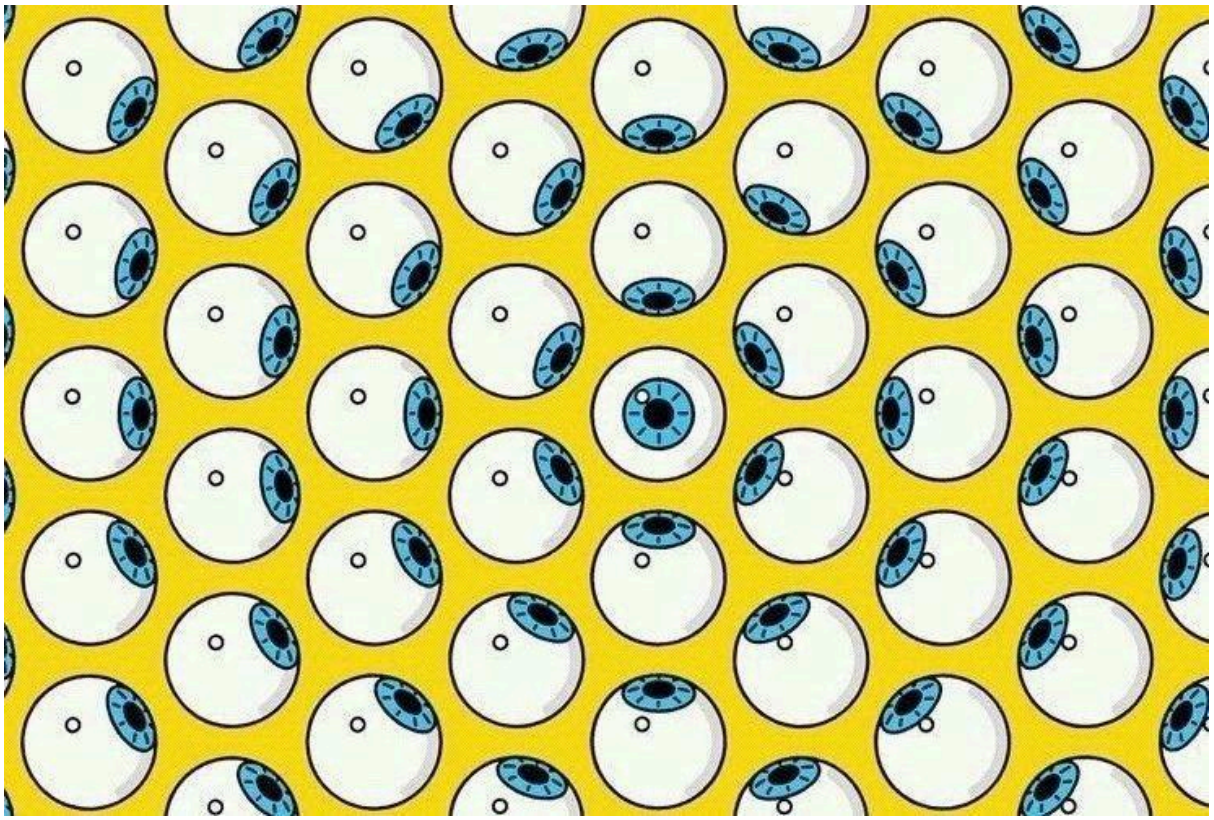
Comprendre la paranoïa

Publié le 23 août 2018



Voici un petit guide qui présente des stratégies d'approches du vécu de paranoïa et des outils de compréhension du phénomène afin de pouvoir mieux affronter la souffrance psychique que cela peut entraîner. Il est écrit par des membres du National Paranoia Network, réseau britannique sur la paranoïa fonctionnant sur le même modèle que les réseaux sur l'entente de voix.

Peter Bullimore & Tori Reeve

«Le couple d'à côté est en train de m'écouter, je le sais. Hier, j'ai croisé la femme dans la rue et elle a détourné le regard.»

«Le facteur lit mon courrier. Une des lettres que j'ai reçues la semaine dernière n'était pas complètement fermée. Il connaît tous mes secrets.»

«Mon fils se comporte d'une manière très étrange, il soupçonne que tout le monde complote contre lui. Je n'ose pas en parler quand il est à la maison au cas où il m'entendrait. Je deviens paranoïaque au sujet de sa paranoïa.»

Qu'est-ce que la paranoïa?

Le mot "paranoïa" a été inventé par Hippocrate – né vers 460 av. J.-C. sur l'île grecque de Kos – quelqu'un que l'on considère communément comme le fondateur de la médecine.

Hippocrate a utilisé le mot «paranoïa» en référence aux expériences des personnes dont la température corporelle était très élevée.

Ce terme est créé par l'assemblage des mots grecs pour signifier «extérieur» (Para) et «esprit» (Noos) et signifie «être à l'extérieur de son propre esprit».

Une paranoïa extrême peut constituer l'un des symptômes qui mènent à un diagnostic de schizophrénie. Une personne souffrant de schizophrénie paranoïaque, en plus d'être très paranoïaque, entendra des voix qui commentent son comportement, des échos de pensées qui donnent des ordres. La paranoïa produit beaucoup d'isolement, parce que la personne qui en souffre pense qu'elle ne peut compter sur personne. Les personnes qui en souffrent se sentent en colère, en proie à la peur et à la culpabilité, méfiantes envers tout le monde, ont un désir de vengeance et se sentent vides et isolées.

La paranoïa est un mélange de sentiments et de pensées dirigées davantage vers l'avenir que vers le passé. Par conséquent, les personnes paranoïaques peuvent se trouver constamment en train d'essayer d'anticiper les événements et d'essayer de découvrir les motifs cachés de leurs "adversaires", car elles craignent de subir à tout moment diverses formes d'attaques violentes ou de trahisons.

Quelles personnes sont plus susceptibles de développer une paranoïa?

Ce phénomène tend à être plus fréquent dans les villes et les zones urbaines que dans les zones rurales. Cependant, son incidence est difficile à évaluer, car certaines formes de paranoïa peuvent se manifester dans plus de 80 conditions médicales différentes. Par exemple, certaines personnes peuvent devenir paranoïaques à cause du vieillissement ou de la dépression – le sentiment qu'elles sont devenues un fardeau – et même à cause d'une surdité partielle – ce qui peut les amener à penser que leurs amis et les membres de leur famille chuchotent avec l'intention de dissimuler quelque chose. 32% des personnes âgées admises en maisons de

retraite sont diagnostiquées paranoïaques.

Existe-t-il différents types de paranoïa?

Oui, effectivement. Les sentiments de menace et les peurs de trahison peuvent prendre différentes formes. Certaines personnes développent une jalousie paranoïaque, d'autres ont l'impression que leurs pensées et leurs actions sont contrôlées et surveillées; d'autres pensent que leur vie est en danger – que leur nourriture et leur boisson ont été empoisonnées.

Lorsqu'une personne souffre de paranoïa depuis longtemps, peut-être depuis l'adolescence, on lui diagnostique parfois un trouble de la personnalité paranoïaque. Dans de tels cas, cette personne n'a pas ou a une faible capacité à être conscient·e de sa situation (un problème très courant avec la paranoïa) et ne demandera jamais de traitement. Une personne qui fonctionne très bien au quotidien peut développer une idée dominante paranoïaque d'une grande complexité qui entre en confrontation avec le monde qui l'entoure. C'est ce qu'on appelle parfois un trouble délirant ou paranoïaque. Les personnes atteintes de ce type de trouble ne souffrent généralement pas d'autres symptômes tels que l'entente de voix.

Des recherches récentes suggèrent que certaines personnes atteintes de ce trouble ont le sentiment que la paranoïa est liée à leur "méchanceté" en tant que personne, tandis que d'autres ont l'impression qu'elles sont injustement traitées par leurs persécuteurs imaginaires et que l'hostilité à leur encontre est injustifiée. En anglais, ces deux types de paranoïa sont appelés «*bad me paranoia*» et «*poor me paranoia*» [paranoïas de type «je suis méchant» ou de type «pauvre de moi»]

Quelles sont les causes de la paranoïa?

Facteurs génétiques:

Étant donné que la paranoïa est un mélange complexe de pensées et de sentiments, il est peu probable qu'il n'existe qu'une seule cause. L'influence de nos gènes – les fondements biologiques dont nous héritons de nos parents – peut nous rendre plus vulnérables ou paranoïaques. Mais ce ne sont pas les gènes qui en sont la cause.

Influences de l'enfance:

Les expériences vécues pendant l'enfance peuvent jouer un rôle chez certaines personnes. Élever un enfant dans la croyance que le monde est un endroit extrêmement dangereux et que les gens sont horribles a tendance à façonner la personnalité d'une certaine façon.

Contexte social:

La paranoïa n'est pas toujours située à l'intérieur de la tête; elle peut être une réponse au monde qui nous entoure. Les pensées d'une personne, aussi bizarres nous semblent-elles, peuvent être une réaction au stress ou à des expériences traumatisantes.

Effets des drogues:

La paranoïa peut avoir des origines physiques et chimiques. Tout comme elles peuvent causer des maladies comme la démence, les drogues comme le LSD et les amphétamines peuvent causer des états paranoïaques. Certains des stéroïdes utilisés par les athlètes, ainsi que l'odeur de l'essence, des insecticides et de la peinture sont associés à la paranoïa, permanente ou épisodique.

Comprendre la peur:

Lorsque nous observons la paranoïa et d'autres expériences comme l'anxiété, les voix et les crises de panique, nous nous rendons compte qu'elles sont motivées par la peur. Aider une personne à comprendre les causes de sa peur aide souvent à atténuer l'impact qu'elle peut avoir sur sa vie.

Ne vous résignez pas à vos pensées de suspicion, interrogez-les.

Mettez vos pensées à l'épreuve en testant les pour et les contre

Existe-t-il quelque chose permettant de suggérer que vos pensées paranoïaques sont fausses?

Qu'est-ce que je dirais à un·e ami qui viendrait me voir avec le même problème?

Existe-t-il d'autres façons d'expliquer ce qui s'est apparemment passé?

Si je me sentais plus heureux·se, penserais-je encore de la même façon?

Mes expériences passées interfèrent-elles avec ma clairvoyance vis-à-vis de la situation actuelle?

Déclencheurs possibles de la paranoïa:

- Une augmentation des responsabilités
- Des pressions excessives

- Le manque de sommeil
- La peur de l'échec
- L'impossibilité de dire "non"
- L'alcool
- L'inconnu
- Les phobies
- Les personnes en situation d'autorité
- Les gens qui crient
- Les coïncidences
- Les transports publics
- Certaines dates ou journées

Si une personne est capable d'identifier ce qui a déclenché sa paranoïa, il est important qu'elle agisse pour empêcher l'escalade.

Les premiers signes de l'apparition de la paranoïa peuvent être:

- Des pensées fugaces
- "Voir" des choses
- Une augmentation des voix qui sont entendues ou de leur négativité
- Ne pas trouver le temps de manger
- Ne pas suivre un rythme de sommeil
- Isolation accrue
- Boire plus d'alcool
- Consommer plus de drogues légales et/ou illégales
- Passer plus de temps entouré·e de gens

Lorsque plusieurs signes apparaissent, il faut tout de suite demander conseil et aide.

Que peuvent faire les ami·es et la famille?

Facteurs contrôlables:

Si une personne entend des voix, aidez-la à ce que ce soit elle qui puisse contrôler les voix et non pas les voix qui la contrôle, car cela peut renforcer sa paranoïa.

Prévoir les difficultés:

Essayez d'anticiper les problèmes plutôt que d'attendre qu'ils se produisent. Par exemple, y a-t-il un événement stressant à venir? S'agit-il d'une période de l'année particulièrement difficile?

Ne cherchez pas la confrontation:

Dire à une personne qu'elle dit des bêtises n'est jamais efficace, car cela nuit à son estime de soi et donne l'impression que vous vous moquez de ce qui lui arrive.

Permettez-lui de conserver son indépendance:

Évitez la sur-protection et la sur-implication. Laissez-lui la place de vivre sa vie et témoignez-lui de l'amour et du respect.

Partager des croyances:

Il est possible de dire à une personne que vous ne partagez pas ses croyances, mais que vous voulez savoir ce qu'elles signifient pour elle. Cela vous aidera à comprendre où en est cette personne dans sa vie. Cela aidera aussi cette personne à donner un sens à sa réalité déconcertante.

Évitez la négativité:

Les personnes qui souffrent de paranoïa sont souvent intelligentes, sensibles et perfectionnistes. Iels peuvent aussi être des gens qui ont beaucoup d'imagination. Parfois, la paranoïa peut être due à une mauvaise utilisation de son imagination. Essayez de voir au-delà de la paranoïa et d'identifier les qualités de la personne en dehors de celle-ci.

La paranoïa comme perception d'une réalité alternative:

Dans ce cas, une croyance paranoïaque peut être considérée par les personnes qui la vivent

comme une façon légitime de voir le monde.

Cela peut aussi être perçu comme une conséquence de l'amélioration de votre propre compréhension ou de votre sensibilisation à la perception des réactions des autres comme faisant partie de la variété de l'expérience humaine (comme l'entente de voix).

La personne voudra peut-être qu'on la laisse tranquille ou, à défaut, elle voudra construire un réseau avec d'autres personnes qui acceptent ses idées (même si elles ne les partagent pas nécessairement) et lui permettre de les explorer dans un environnement non jugeant.

Qu'est-ce qu'un groupe thérapeutique?

Les groupes thérapeutiques sont des réunions auxquelles participent des personnes qui ont vécu une certaine forme de paranoïa ou de croyances étranges sans avoir à porter un masque et en pouvant parler librement avec d'autres personnes ayant connu une expérience similaire. Ces réunions aident à réduire l'isolement que les gens vivent après un épisode de paranoïa. Elles créent un environnement de soutien et d'aide dans lequel les gens peuvent partager leurs craintes, leurs préoccupations et les moyens de faire face à leur paranoïa ou à leurs croyances inhabituelles. Dans ces réunions, il peut y avoir à la fois des expériences et des croyances très différentes et très similaires les unes des autres.

Ces réunions permettent de recevoir un soutien, mais elles donnent aussi aux personnes qui y participent des outils pour pouvoir soutenir d'autres personnes.

Vous n'avez pas à être seul·e face à votre paranoïa ou vos croyances inhabituelles.

La paranoïa peut se manifester de différentes manières: «délires», «croyances inhabituelles», «perception d'une réalité alternative», «sensibilité accrue» ou comme réponse à un traumatisme passé.

Chacune de ces approches est fondée sur des hypothèses particulières.

Ces hypothèses nous influenceront lorsqu'il s'agira d'interagir avec des personnes qui vivent une forme de paranoïa (ex: qu'est-ce que nous considérons être la cause et la meilleure façon d'y

faire face).

Il est important d'avoir à l'esprit un certain nombre d'approches – le *Paranoia Network [Réseau Paranoïa]* (fondé lors d'une conférence à Manchester en 2004) a accueilli et élargi la philosophie du Réseau sur l'entente de voix concernant l'importance d'avoir un large éventail de points de vue, un "festival d'explications".

★ ★ ★

Source: www.nationalparanoianetwork.org

Traduit de l'anglais. Cette traduction est participative et D.I.Y., toute personne peut proposer des améliorations, cette version est donc susceptible d'être modifiée.

Description de l'image : Dessin couleur sur fond jaune, à peu près au centre de l'image un globe oculaire à l'iris bleu qui regarde en face de lui est regardé par une multitude d'autres globes oculaires similaires tous tournés vers lui.

Publié dans Outils pratiques, Traumatismes, état de conscience atypique-"délire", "paranoïa"